ஆரோக்கிய மணி

மாதாந்திர மருத்துவ இதழ்



ஆசிரியர் & வெளியிடுபவர்:
Dr. K. வன்னியராஜ், R.I.M.P. (M.D.H.)
மதுரை-1.

ஆரோக்கிய மலர்

மாதாந்திர மருத்துவ இதழ்

நோக்கம்

இப்பத்திரிகையின் முக்கிய நோக்கம் என்னவென்ருல் உலக மக்களின் நல்வாழ்வுக்காக சுகாதாரத் தத்துவம், நோயின்றி வாழும் வகை, நோய் வந்தபின் செய்யவேண்டிய சிகிச்சை முறைகள் நோய் தடுத்தல் முறைகள் முதலியவைகளைப் பற்றி அலோபதி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், சித்தா, யூனுனி போன்ற வைத்திய முறைகளில் உள்ள சிறப்புத்தன்மை பற்றி கட்டுரைகள், கருத்துக்கள், அனுபவ முறைகள் மற்றும் பிற கட்டுரைகள் வெளியிடுவது இதன் நோக்கமாகும். எந்த ஒரு தனிப்பட்ட வைத்திய முறையை மட்டும் தழுவியது அல்ல. ஆகையால் சகல வைத்திய முறைகளில் உள்ள டாக்டர்கள், வைத்திய மேதைகள், பொதுமக்கள் யாவரும் ஆதரிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

N.B : ஆரோக்கிய மலர் சந்தாதார்கள் அனைவருக்கும் தெரிவிப்பது என்னவென்ருல் — மருத்துவ சம்பந்தமாக கேள்விகள் கேட்கும் உரிமையை பயன்படுத்தும்படி கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

சந்தா பாக்கி உடையவர்கள் உடனடியாக சந்தா துகையை செலுத்தும்படி கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

ஆசிரியர் & பதிப்பாளர்

Dr. K. வன்னியராஜ்

உதவி ஆசிரியர்

Dr. D. பைரவராஜன்

தனிப்பிரதி **Rs. 1—00** வருட சந்தா **Rs. 10—00**

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆரோக்கிய மலர்

Regd at News Paper in No. TN/MA(C)/76

16, சம்பந்தமூர்த்தி தெரு, **மதுரை-1.**

இதழ் : 3

தேதி : 15-8-1980

பொருளடக்கம்



கேள்வியும்—பதிலும்

வாந்தி ஏற்படுவது ஏன்?

இதற்கு பரிகாரம் என்ன?

விடை அளிப்பவர்கள்

திருமதி. Dr. R. ஹேமாவதி

M. Rajam R H M. P அவர்கள்



Dr.M. Rajam R H M P

Dr. R. ஹேமாவதி R.H M P

நாம் உண்ணும் உணவு சுமார் 2½ மணிநேரத்திற்குள், ஜீரணமாகி குடலுக்குள் தள்ளப்பட வேண்டும். அவ்விதம் ஜீரணமாகாமல் இரைப்பையிலேயே நீண்ட நேரம் தங்கி விட்டால், புளிப்புத் தன்மை ஏற்பட்டு, இயற்கையின் ஓர்வித தூண்டுதலால் வெளியேற்றப்படும் நிகழ்ச்சியே வாந்தி என்று கூறப்படும். ஜீரணமாகாத பொருள்கள் வாந்தி எடுக்கப்படுகின்றன. சிலசமயம் விஷமுள்ள மருந்துகளினாலும் வேறு சில வியாதிகளின் ஆரம்ப நிலையிலும் வாந்தி உண்டாகின்றது. அடிக்கடி தண்ணீர் போலவும், மஞ்சளாயும் நுரையாகவும் (ரத்தமாகவும்) வாந்தி ஏற்படலாம். ஒரு சிலருக்கு குமட்டல் உணர்ச்சி ஓக்காளம் மட்டும் இருக்கும்.

பரிகாரம்:-

ஹோமியோபதி சிகிச்சை முறை:

1) நாக்கில் யாதொரு மாசும் படியாமல் சுத்தமாயிருப்பின் அத்துடன் குமட்டலும், வாந்தியும் இடைவிடாமல் இருப்பதற்கு

" இபிகாக் உனு" கொடுக்கவும். வயிற்றில் கடுமையான வலி, கைகால் கிரண்டை வாங்குதல், தசை இழுக்கப்படுதல் இருப்பின் குப்ரம் மெட்டாலிக்கம் கொடுக்கவும்.

வயிற்றில் கடுமையான வலி, நெற்றியில் குளிர்ந்த வியர்வை, அசதி, கைகால் பாதங்கள் குளிர்ந்து விடுதல் இருப்பின் காம்பர் என்ற மருந்தை சீனியில்குழைத்துக்கொடுக்கவும். இடைஇடையே விராடரம் ஆல்பம் என்ற மருந்தையும் கொடுக்கவும். குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு சளி பொருள்கள் கலந்த வாந்தி நாக்கில் வெண்மை மாசு அல்லது அழுக்கு படிந்த மாசு படிந்திருத்தல் இருப்பின் பெர்ம்பாஸ், ஆண்டிமோனியக் ருடம் மாற்றி மாற்றிம் கொடுக்கவும் சளிப் பொருள்களல்லாமல் ஆகாரப் பொருள்களாக வாந்தி இருப்பின் பெர்ம்பாஸும் ஆண்டிமோனியம் டாட்டாரிகம் மாற்றி மாற்றி கொடுக்கவும்.

உடல் பருமன் ஏற்படும் காரணங்கள்

மானிடராய்ப் பிறந்த அனைவரும் அவரவர்கள் உடல் கூறு அமைப்பின்படி நியதியான ஆகாரங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பருமன் ஆகக் கூடிய கொழுப்பு சத்துக்கள் ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும்.

உதாரணமாக வாத உடல் படைத்தவர்கள் - வாத திரேகிகள் அவர்கள் உண்ணும் ஆகாரத்தில் இறைச்சி, உளுந்து போன்ற பொருள்களையும் உருளைக்கிழங்கு வாத்துமுட்டை, எருமைப்பால் இவைகளை அதிகமாகச் சாப்பிட்டு வருவதால், உடலில் சுரக்கும் குளுகோஸ் என்ற சர்க்கரை, தாதுப் பொருள்கள் அதிகமாகி உடல் வளர்ச்சியில் அளவுக்கு மீறி கொழுப்புச் சதை உண்டாக்கி விடுகிறது இதை ஊழைச்சதை என்றும் கூறுவார்கள். இவ்வாறு ஊழைச் சதை படைத்தவர்கள் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே மணிக்கணக்காக உட்கார்ந்து தொந்தி, தொப்பை ஏற்படுவதற்கு இடம் கொடுத்து விடுவார்கள். இதனுல் குனியவோ, வேறு வேலை செய்யவோ முடி-யாதவர்களாகி விடுவார்கள். இன்றைய நவீன கால ஆராய்ச்சியின் பயனுக உடல் பருமன் ஆவதற்கு சில காரணங்களை ஒரு சில மேதைகள் கூறுகின்ற கருத்தின்படி இரத்தத்திலிருக்கும் குளுகோஸ் என்ற பொருள் குறைந்தால் பசி ஏற்படுகிறது என்றும் அவ்விதம் பசித்தபின் புசித்தால் உடல் பருமன் ஆகவில்லை யென்றும், ஒரு சிலர் உடலில் அமையப்பெற்ற கொழுப்பு திசுக்களால் இன்சுலின் என்ற திரவம் அதிகமாக உற்பத்தியாகி, மேலும் மேலும் கொழுப் புகள் உண்டாக்கப்பட்டு உடல்பருமன் ஏற்படுகிறதென்றும் சொல்லு கிருர்கள். ஒருவர் ஒவ்வொரு நாளும் தேவைக்கு மேல் ஆகாரத்தை அதிகமாக உட்கொண்டு வந்தால் அவர்களின் உடர்பு எடை ஆண்டு ஒன்றுக்கு $\frac{3}{4}$ கிலோ வீதம் வளர்ச்சி அதிகரித்து சுமார் 25 ஆண்டு களுக்குள் 20 கிலோ அதிகரித்து விடுகின்றது. இவ்விதம் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதால் 25 ஆண்டுகளுக்குப் பின் வயது ஏற ஏற உடம்பி-லுள்ள கொழுப்பு திசுக்களின் அளவு அதிகரித்து எடை கூடுகின்றது. இவ்விதம் கொழுப்பு சத்து அமிலங்கள் அதிகம் ஆகி அந்தக் கொழுப்பே எரிப் பொருளாக பயன்பட்டு கொடூரமான வியாதியாகிய நீரிழிவு, மாரடைப்பு, புற்று நோய் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. ஒரு சில மேதைகள் உடல் பருமன் பரம்பரையாகவும் ஏற்படுகின்றது என்றும் கூறுகிருர்கள்.

உடல் பருமனுக்கு அலோபதிக் சிகிச்சை முறை:-

அளவுக்கு மீறி உடல் பருத்து உள்ள நிலையில் கீழ்க்கண்ட மருந்துகளை அளவுடன் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். மேற்கொண்டு தண்ணீர் அருந்தவும்.

1) 'கால்ஸியம் பாஸ்பேட்" (Calcium phosphate) காலை மாலை மூன்று மாத்திரைகள் வீதம் கொடுக்கவும். தைராய்டு மாத்திரைகள் இரவில் 1 வீதம் கொடுக்கவும். அப்பிடாமின் அல்லது அம்பலா பார்பிடோன் இவைகளையும் கொடுக்கலாம்.

பருமனைக் குறைக்கும் சித்தர் முறைகள் :

1) நிலவாகை இலையை மட்டிலும் 100 கிராம் அளவு எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி அதை இடித்து சலித்து எடுத்து காலை மாலை 4 கிராம் அளவு தேனில் குழைத்து 27 நாள் சாப்பிட உடல் பருமன் குறையும்.

2) கருப்பு உப்பு 100 கிராம் அளவு எடுத்து அதை (உத்தாமணிச்சார்) (வேலிப்பருத்தி) விட்டு அரைத்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு நாள் 1க்கு 3 தடவையாக தடவை 1க்கு 3 கிராம் வீதம் வாயில் போட்டு வெந்நீர் சாப்பிட்டு வரவும்,

3) திரி கடுகு சூரணம் 50 கிராம் திரிபலாதி சூரணம் 50 கி, இவைகளை ஒன்று சேர்த்து மொத்த எடை 100 இந்துப்பு 20 கிராம் சேர்த்து ஒன்றாக இடித்து வைத்துக் கொண்டு காலை மதியம், மாலை நல்லெண்ணெயில் குழைத்து 96 நாள் சாப்பிட உடல் பருமன் குறையும்.

4) கொடிவேலி வேர்ப்பட்டை சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், செவ்வியம் (கண்டுபரை) கருப்பு உப்பு சமனிடை சேர்த்து இடித்து சலித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மொத்த எடைக்கு ½ பங்கு அளவில் குறுவை அரிசியை இடித்து தூள் செய்து செந்நிறமாக வறுத்து ஷ சலித்து வைத்த தூள்களுடன் சேர்த்து காலை மாலை ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் அளவு எடுத்து வாயில் போட்டு தண்ணீர் கலந்த மோர் சிறிதளவு சாப்பிடவும் அன்று இரவு வெள்ளைப்பூண்டை இடித்த சாறு ½ டீஸ்பூன் அளவு சாப்பிடவும். இவ்விதம் 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பருமன் குறையும்.

5) அவல் அரச்கு அல்லது கொம்பு அரக்கு 10 கிராம் அளவு எடுத்து நன்ருக இடித்துப் பொடித்து 300 மில்லி தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து 50 மில்லியாக வற்ற வைத்து காலை, மாலை மேலே கண்டபடி அவ்வப்போது 21 நாள் சாப்பிட்டு வரவும். 25 வது நாள் அறுகம்புல் கஷாயம் 30 மில்லி தயாரித்து ஒரே ஒரு தடவை சாப்-பிட்டு அதன் வேகத்தை முறித்துக் கொள்ளவும்.

குறிப்பு:- பட்டினி போட்டு உடல் இடையைக் குறைக்க முடியாது அதற்கு பதிலாக. நாள் 1க்கு கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளாகிய சர்க்கரை அரிசிச்சாதம் வெள்ளை ரொட்டி, உழுந்து இவைகளை விலக்கி காய்கறிகளை அதிகமாக நாள் 1க்கு அரை வயிறு அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடை குறைகின்றது. உடல் பருத்தவர்களுக்கு ஐஸ்கிரீம் போன்ற கொழுப்பு பண்டங்கள் சர்க்கரை கலந்த ரொட்டிகள்,வெண்ணை,ஜாம் இவைகளை அறவே நீக்கவிட வேண்டும். குறைந்த அளவில் ஒரே சீராக உண்டு உணவுக் கட்டுப்பாட்டை அனுசரிக்கின்றவர்கள் இந்நோயிலிருந்து விடுபடலாம். மேலும் தினமும் காலையில் நல்லஎண்ணெய் 2டே பிள்ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு இரவில் 2 டீஸ்பூன் தேன் சாப்பிட்டு வந்தாலும் உடல் பருமன் ஏற்படாது.

1. ஹோமியோபதி:- 1 ஹைட்ரோ கோடைல் ஆஸியாடிகா Q.
2 பல்சடில்லா 10.17. வாரம் ஒரு தடவை வீதம்.

ஆயுர்வேதம் சிகிட்சை முறைகள்:-

(a) காஞ்சனுர் குக்குறு — இரவில் 2 மாத்திரைகள் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடவும்.

காலையிலும், மாலையிலும் குமாரியாஸவம், கதிராரிஷ்டம் இரண்டும் கலந்து 1 அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிடவும்.

(b) ஒரு சிலருக்கு நவக குக்குறு அல்லது நவாயஸ சூர்ணம் கலந்தோ அல்லது தனியாகவோ சாப்பிட்டத்தில் உடல் பருமன் குறைகின்றது. 64 நாட்கள் சாப்பிடவேண்டும்.

சித்தா சிகிச்சை முறைகள்:-

(a) ஆறுமுக செந்தூரம் 100-200மி.கி.தேன் திரிகடுகு சூர்ணத்தில் சேர்த்து சாப்பிடவும்.

(b) காந்த செந்தூரம் — 200 — 400 மி கி. — 2 வேளை தேனுடன சாப்பிடவும்

c) சுயமாக்கினி செந்தூரம் 100 அல்லது 200 மி.கி. அளவு எடுத்து அத்துடன் 50 மி.கி. ஜீரக சூர்ணம் அல்லது சீந்தில் சூர்ணம் சேர்த்து தேன் அல்லது நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிடவும். உடல் பருமன் குறையும்.

வாந்தி ஏற்படுவது ஏன்? தொடர்ச்சி

தயிர் கட்டிகளாக வாந்தி எடுப்பின் எதுஷாசைனு பியம் கொடுக்கவேண்டும்.

தண்ணீராக வாந்தி, தொண்டையில் எரிச்சல், தாகம் – சிறிய அளவில் அடிக்கடி, தண்ணீர் குடித்தல், சிறிது நேரத்தில் அந்தத் தண்ணீர் வாந்தியாக வெளி வருதல் இவைகளுக்கு "ஆர்சனிக்கம் ஆல்பம்" கொடுக்கவும்.

நுரையாக வாந்தி சிறிது ரத்தம் கலந்திருப்பின் "பாஸ்பரஸ்' என்ற மருந்தைக் கொடுக்கவும்.

அடி வயிற்றில் இரைச்சல், கடுமையான வலி விட்டு விட்டு வருதல் வலி வந்த சமயம் படுக்கையை விட்டு எழுந்தால் வலி சிறிது குறையும். அத்துடன் தண்ணீராக வாந்தி இருப்பின் பெல்டோனு 200ம் லைக்கோ போடியம் 200-ம் மாற்றி மாற்றிக் கொடுக்கவும்.

ஆயுர்வேத சிகிச்சை முறை

(a) மாதுளங்க ரசாயனம் 2 மணிக்கொரு தடவை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுதது நாக்கால் நக்கிச் சாப்பிடவும்

(b) பைத்யாந்தகரஸ — 200 — 500 மி.கி. வரை அவ்வப் பொழுது நாக்கால் நக்கிச் சாப்பிடவும்.

(c) தசமுலாரிஷ்டம் ½ அவுன்ஸில் ½ அவுன்ஸ் சுடு தண்ணீர் கலந்து சாப்பிடவும்.

(d) ஸ்வாணகிரவ்யத ரஸ — 100 முதல் 300 மி.கி வரை காலை, மாலை மோரில் கலந்து சாப்பிடவும்.

சித்தா சிகிச்சை முறை:- வாந்தி வகைக்கு.

மயிலிறகாதிச் சூர்ணம் } இவைகளுடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.
வசம்பு சூரணம்

அதற்குப் பிறகு துருச்சி மணப்பாகு அல்லது மாதுளை மணப்பாகுடன் கலந்து கொடுக்கவும். ஒரு சிலருக்கு பாவனக் கடுக்காய் தனியாக கொடுக்கவும்.

யுனானி சிகிச்சை :- SIKANJABEEN SADA
JAVARISH AMILA SADA கொடுக்கலாம்.

தெய்வீக மூலிகைகள்

தூதுவளை SOLANUM TRIBOLATURM

இதன்பழத்தை இறுகிய மார்புச்சளி, வாதாதிமூன்றுதோஷங்கள் ஜலதோஷம் இவைகளுக்குக் கொடுக்கலாம் இலையின் கஷாயத்தை சுவாசகாசம் இருமல் இவைகளுக்கு கொடுக்கலாம். சாறைகாதில்விட காதடைப்பு, காதெழுச்சி குணமாகும் பதார்த்தம், குழம்பு, துவையல் செய்து சாப்பிடலாம்.

1 அனுபோகபலன்கள்:-

(1) தூதுவளை 2 பங்கு சீரகம் ¼ பங்கு நாட்டுச்சர்க்கரை 2 பங்கு மூன்றையும் இடித்து சூரணித்து காலை, மாலை இப்பொடியை சாப்பிட்டு வெந்நீர் சாப்பிட குரல்கம்மல், ஞாபகமறதி, மந்தபுத்தி இவைகள் நீங்குகின்றது.

2 இருமலுக்கு சூர்ணம்:-

அக்ராகாரம், கர்க்கடக சிங்கி, சிற்றரத்தை, ஜடாமாஞ்சில், சிவரை, கஸ்தூரிமஞ்சள், சாதிக்காய், திப்பிலி, கிராம்பு, ஏலரிசி, மாச்சக்காய, இவைகள் வகைக்கு 30 கிராம் வீதம் எடுத்து துளசி இலை 30 கி' வில்வ இலை 30 கி, முசுமுசுக்கை 30 கி, கண்டங்கத்தரி 30 கி, தூதுவளை 30 கி, இவைகளையும் சூரணித்து ஒன்று கலந்து ஆடாதோடை இலைச்சாற்றில் 3 ஜாமங்கள் அரைத்து. பவுடராக்கி மிளகுதூள் 10 கி, சுக்கு 10 கிராம் மஞ்சள்தூள் 10 கி, அதனுடைய எடைக்கு சமன் சர்க்கரை கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும் காலை, மதியம், மாலை, தினம் 3 வேளை 3 கி. தேனுடன் சாப்பிட சகல இருமலும் தீரும்.

இருமலுக்கு திரவ மருந்து தயாரித்தல்:-

தூதுவளை சமூலத்தை 2 பிடி இடித்து 1 லிட்டர் தண்ணீரில் காய்ச்சி ½ லிட்டராக வற்ற வைத்து வடித்து சமன் அளவு தேன் சேர்த்து பாட்டிலில் வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் சித்தரத்தை, அதிமதுரத்தூள் 3 கி அளவு எடுத்து இக்கலவையில் குழப்பி காலை, மாலை சாப்பிட்டுவர நோய் குணமாகும். இந்த இலையை நெய்விட்டு வதக்கி, உப்பு, புளி, காரம் சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிட்டு வர அறிவு தீட்சண்யம் பெற்று அறிவாளிகளாகவும் விஞ்ஞானிகளாகவும் ஏரவாய்ப்பு உண்டு. வேர்த்தூளை 3 கி அளவு எடுத்து சாப்பாட்டிற்கு பின் வெற்றிலை, பாக்கு போடும்போது இதனையும் சேர்த்துத் தின்றுவர முத்தோஷமாகிய வாதப்பித்த, கபத்தை அறவே நீக்குகிறது. சலதோஷத்தால் ஏற்படும் காது மந்தம் தீரும்.

14) பொற்றலைக் கரப்பான்:-

1, பொற்றலைக் கையாந்தகரை

WEDLIA CALENDULACEA YELLOW VAIRETY

குணம்:-பொற்றலைக் கையாந்தகரை தேகத்திற்கு பொற்சாயலையும், விழிகளுக்கு ஒளியையும். புத்திக்குத் தெளிவையும் உண்டாக்கும். குன்மக்கட்டியைப் போக்கும். இது பலவித சிந்தூரஞ் செய்வதற்கும் முடியும்.

2. சாதாரண கருசலாங் கண்ணி

1. இலைச்சாறு ½ படி நல்லெண்ணை ½ படி தைலபாத்திரத்திலிட்டு நன்ருகச் சூடேற்றி வடித்து ஒரு கரண்டி காலை, மாலை சாபபிட காச ரோகந் தீரும்.

2. இலைச்சாறு 90 துளி எடுத்து அதோடு நீர் அல்லது மோர் சேர்த்துச்சாப்பிட பாம்புக் கடிவிஷம் போகும்.

3. இலைச் சாற்றை நல்லெண்ணை அல்லது தேங்காய் எண்ணையில் காய்ச்சி சலைக்குத் தேய்த்துவர முடிகறுத்துத் தளமுத்து வளரும்.

மாவிலை —MANGO TREE

குணம்: மாம்பிஞ்சு இதுவே "சூதப்பிஞ்சு" இதனுல் வாதாதி, முத்தோடப் பிரகோபம், அரோசகம், வாந்தி, அக்னி மந்தம் ஆகியவை போம்.

கங்காதேவி என்ற கங்கை நீருக்கு உரித்தான மாவிலை. இதனுடைய உபயோகம். காய்ந்த சருகுகளை எரித்து சாம்பலாக்கி அதை பல்பொடியாக உபயோகிக்க சிறந்த குணம் தரும். மாம்பூவை பச்சையாக எடுத்து தன் இரு கைகளில் ஒருமணி நேரம் கசக்கி கையை தேள் கொட்டியவர்கள் கடிவாயில் வைத்து தடவிக் கொடுத்தோமானுல் விஷம் தீரும். 24 மணி நேரம் விஷத்தைத் தீர்க்கும் குணமிருக்கும். சுத்தமான தண்ணீர் 1 லிட்டர் எடுத்து மாதளிர்களை சிறிது போட்டுக் காய்ச்சி ½ லிட்டராக எடுத்து அவ்வப்போது 100 மி. அளவு உள்ளே சாப்பிட நீரில் தோஷங்களினுல் ஏற்படும் வியாதிகளுக்கு இக்கஷாயம் கைகண்ட மருந்தாயிருக்கிறது உதாரணமாக புதுமனை புகு விழாக்களிலும் கோவில்களில் கும்பாபிஷேகங்களிலும் கலசங்களில் சுத்தமான தண்ணீரில் மாவிலையை ஊறவைத்து (24மணிநேரம்) வீடுகளிலும் மக்கள் மீது புரோகிதர்கள் தெளிப்பார்கள். இதன் நோக்கம் தூய்மை அடையச் செய்வதே. காற்று தூய்மை, உடல்தூய்மை மனத்தூய்மை, அடையும்.

இலைக்கொழுந்து 1 பங்கு சூர்ணம், திரிபலாதி சூர்ணம் 1பங்கு, வேப்பிலை சூர்ணம் 1 பங்கு. துளசி சூர்ணம் 1 பங்கு, கட்டுக்கொடி சூர்ணம் 1 பங்கு, கீழ்வா நெல்லி 1 பங்கு- இவைகளை ஒன்று கூட்டி 21 நாட்கள் சாப்பிட நீரிழிவு தீரும்.

இலை பிழிந்தெடுத்த சாறு 60கி, தேன் 30கி, பால்30கி, பசு நெய் 15கி ஒன்றாய்க் கலந்து மூலத்திற்குக் கொடுக்கலாம்.

இலையை சுட்டுச் சாம்பலாக்கிய சாம்பல் 30கி மஞ்சள் தூள் 15கி,சூடம் 3கி இவைகளை தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து சகல ரணங்களுக்கும், தடவலாம். தீப்பட்ட புண்களுக்கு சூடத்திற்கு பதில் சுண்ணாம்பு சேர்க்க வேண்டும்.

இரத்தபேதி, சீதபேதி ஆகியவற்றிற்கு மாங்கொட்டை பருப்பு ஒரு சஞ்சீவி.

நாட்பட்ட சீதபேதிக்கு அபின் கூட்டிக் கொடுத்தால் மிகுந்த நன்மை செய்யும்.

கொட்டை முற்றாத மாப்பருப்பை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து எடுத்த தூள் 70 கிராம், சுக்கு, மிளகு, சீரகம் இவைகள் வகைக்கு 40 கிராம் சேர்த்து மா. பிசின் தூள் 5 கிராம் அபின் 3 கிராம் இவைகளை அரைத்து பயறளவு மாத்திரையாக்கி கீழ்க்கண்ட கஷாயத்தில் கலந்து கொடுக்க, ரத்த-மூலம், ரத்தபேதி, சீதபேதி தீரும்.

கஷாய முறை.

அரசு இலை 30 கிராம், நாவல் இலை 30 கி, மாமரத்து இலை 30 கிராம், அத்தி இலை 30 கிராம் - 2 லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு காய்ச்சி ½ லிட்டராக வற்றவைத்து 50 மி. அளவு மேலே சொன்ன மாத்திரையைக் கொடுக்கவும்

வெற்றிலை (Petal leaf)

குணம்:- வெற்றிலை ரசத்தை பருகில் கபம், சீதனம், காருத நாடியின் துற்குணம், திரிதோட கோபம் ஒழியும் திப்பிலி, சிறிது வெற்றிலை, கிராம்பு, சாம்பிராணி, பதங்கம் இவைகளை சமன் கூட்டி அரைத்துத் தின்று வந்தால், குரல் கம்மல், தொண்டை அடைப்பு நீங்கும்.

பால் சுரக்கவும், பால் கட்டி உண்டாகும். முலைவீக்கத்தை கரைக்க வெற்றிலையை சூடாக்கி மேல் வைத்துக் கட்டவும்.

வெற்றிலைச்சாறு 50 மலி லி, கற்பூர வள்ளிச்சாறு 50 மில்லி இவைகளை ஒன்று சேர்த்து அதில் தைமால் மென்தால், நாட்டுச் சூடம், சோடா உப்பு வகைக்கு 3 கி. வீதம் சேர்த்து 4 தேக்கரண்டி வீதம் 2 மணிக்கு ஒரு தடவை சாப்பிட்டு வந்தால் அஜீர்ணநோய் நீங்கி சளி, கப அடைப்பு விலகி 48 நோய்கள் வரவொட்டாமல் தடுக்கும். இதை சூடுபடுத்தி காதில் விட காது வலி தீரும்.

வெற்றிலைச்சாறு 50 மில்லி இஞ்சிச்சாறு 9 மில்லி, வெங்காயச் சாறு 50 மில்லி, எலுமிச்சம்பழச்சாறு 50 மில்லி, அன்னபேதி செந்தூரம் 4 கிராம், தேன் 50 மில்லி இவைகளைக் கலந்து சீசாவில் அடைத்து காலை, மாலை 4 தேக்கரண்டி நுரையீரல் சம்பந்தமான நோயிற்கு கொடுக்கலாம். தீப்பட்ட புண்களுக்கு வெற்றிலையும், சுண்ணும்பு, தேங்காய் எண்ணை சேர்த்துப் போடலாம்.

வெற்றிலை, உப்பு, சோம்பு, மிளகு, கிராம்பு சமன் கூட்டி அறைத்து மாத்திரையாக ஆகாரத்திற்கு முன்னும், பின்னும் சாப-பிட்டால் அஜீர்ணநோய் பறந்து விடும்.

பிரியாணி உணவு உண்ட பிறகும் அறுசுவை உணவுகளை அளவோடு அருந்திய பிறகும் வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணும்பு, கத்தக் காம்பு, சோம்பத்தூள் கலந்து வெற்றிலைபாக்கு போடுவது போல் மென்று தின்ருல் உணவிலுள்ள சத்து உடம்பில் சாறும்.

N.B புற்றுநோய் வராமல் தடுத்து சுகமாய் வாழுவதற்கு கீழ்க்கண்ட மருந்தை தயாரித்து வாரம் ஒரு முறை சாப்பிடவும்.

அருகம்புல், துளசி, வில்வம், வேப்பிலை, மாவிலை, அத்திஇலை, வெற்றிலை வகைக்கு 30 கிராம் எடுத்து ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு 100 கிராம் அளவிற்கு வற்றக்காய்ச்சி வடிகட்டி அத்துடன் சிறிது தேன் கலந்து வாரம் ஒரு முறை சாப்பிட்டுவர புற்றுநோய் வரவிடாமல் தடுக்கலாம்.

வெற்றிலையை நல்லெண்ணை தடவி நெருப்பில் சூடாக்கி குழந்தைகளின் நெஞ்சில் போட கபத்தைக் கரைத்து இருமல், இழுப்பு, மூச்சு முட்டல் இவைகளைக் குணப்படுத்தும்.

வெற்றிலையின் உபயோகங்கள் :-

தலைவலி இவைகளுக்கு வெற்றிலைச்சாறு 3 துளிகள் வீதம் மூக்கினுள் விட்டால் தலைவலி நீங்கும். காதுவலிக்கு 3 துளி அளவு

சூடுபடுத்திய வெற்றிலைச்சாறை விட்டால் காதுவலி தீரும். கபம் மிகுதியால் நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டால் வெற்றிலைச்சாறு, இஞ்சிச் சாறு சம அளவு கலந்து சிறிது தேன் கலந்து கொடுக்க நுரையீரல் நோய தீரும். தீப்பட்டபுண்களுக்கு வெற்றிலைச்சாறு, கருப்பட்டி, சுண்ணும்பு இவைகளை மத்தித்து குழப்பி வைத்து மேலாக வெற்றிலையை வைத்துக் கட்டத் தீரும்.

குழந்தைகளின் கபநோய்களுக்கு கபத்தை வெளியேற்ற கோரோசனை மாத்திரையை வெற்றிலைச் சாற்றில் உரசிக் கொடுக்க கபம் பூராவாக வெளியே வந்துவிடும். தேள் கொட்டியவர்களுக்கு இரண்டு வெற்றிலை, 11 மிளகு இவைகளை அரைத்து உருண்டையாக்கி வாயில் போட்டு மென்று தின்னும்படி செய்தால் விஷம் இறங்கும்.

ஜலதோஷம், இருமல் இவைகளுக்கு தேனில் சூடத்தை கொளுத்தி ஆறியபின் வெற்றிலைச்சாறு ஒரு கரண்டிதேன் ஒரு கரண்டி சேர்த்துக் கொடுக்கத் தீரும். உடம்பில் ஏற்படும் வீக்கங்களுக்கு கரிய போளத்தை சிறிது எடுத்து வெற்றிலைச் சாற்ருல் சூடுபண்ணி தடவி வர வீக்கங்கள் குறையும்.

சீழ் பிடித்த புண்கள் ஆறுவதற்கு வெற்றிலைச் சாற்றில் மஞ்சள் தூள் வைத்து அரைத்து சிறிது கிளிசரின் சேர்த்து பற்றுப் போட புண் ஆறும்.

பல் வலிக்கு 4 கிராம்பு, வெற்றிலைச் சாறு விட்டு அரைத்து பல் ஈறுகளில் தடவி வரத்திரும்.

வேப்பிலை மரம் – (Margosa Tree)

உலக மாதாவாகிய மாரியம்மன் முதல் சகல அம்மன் தேவதைகளுக்கும் உகந்தது

குணம்:- விஷக்கிருமி, குட்டம், விடாசுரம், அம்மைப்புண், சொறி சிரங்கு ஆகிய இவைகளை வேப்பிலை போக்கும். தொத்து நோய் கிருமிகளை தடுக்கும்.

1) குழந்தைகளுக்கு வேப்பங்கொழுந்துடன் ஓமம், மிளகு, பூண்டு, சுக்கு, நொச்சிக் கொழுந்து, கருவேப்பிலை, சோம்பு, சித்தரத்தை, உப்பு எடுத்து; உப்பு நீங்கலாக மற்றவைகளை தனித்தனியே நெய்விட்டு வதக்கி கடைசியில் உப்பைச் சேர்ந்து மைபோலரைக்க மெழுதபதமாக வரும். 1,4 குன்றி எடை நீர் கரைத்து கொடுக்க வயிற்றுப்பொருமல், மலபந்தம், மார்புசளி இவைகள் தீரும்.

நோய்க்குத் தகுந்தபடி சில பொருள்களை நீக்க வேண்டும். பேதி, இசிவு கண்டால் வசம்பைக் கூட்டி நெய்யில் வதக்காமல் நீரில் அரைத்துக் கொடுக்கலாம்.

2) கொழுந்துடன் குன்றிமணி வேர்ச் சூர்ணம் கூட்டி நீர் வேண்டியிருப்பின் 2,3 துளிவிட்டு 2,3 குன்றிமனி அளவு தினம் மும்முறை கொடுக்க அசாத்தியமான பெரியம்மை தீரும்.

3) வேப்பிலை 4 பங்கும், மிளகு 2 பங்கும், கௌரிபாஷாணம் $\frac{1}{16}$ பங்கும் சேர்த்து கல்வத்தில் அறைத்து மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலில் உலர்த்தி பெரியவர்களுக்கு ஒரு மாத்திரை, $\frac{1}{2}$ மாத்திரை சிறுவர்களுக்கும் கொடுக்க முறைக்காய்ச்சல், குளிர்சுரம் இவைகள் நீங்கும்.

தகுந்தபடி கௌரி பாஷாணத்திற்குப் பதில் வீரம், தாளகம், பூரம், மயில் துத்தம், லிங்கம் ஏதேனும் ஒன்றை இலைகளிலிருந்து சேர்த்து அறைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இம்முறையைப் புடம் போட்டு பஸ்பமாகவும் கொடுக்கலாம். பஸ்பமானல் $\frac{1}{4}$ லிருந்து 1, கிரெயின் வரை தேன், வெள்ளாட்டுப்பால் வெண்ணெ, நெய். அமிர்த பால் அநுமானித்து இவைகளில் கொடுக்கலாம்.

தாளகம் சேர்த்து கபவாத சுரம், சுவாச காசங்களுக்கும், கஷாயம் அல்லது நெய்யில் கொடுக்கலாம்.

வீரத்தைச் சேர்த்து பார்ஸ வாயு, கீழ் வாயு, சொறுக்கு உஷ்ண வாய்வு முதலியவைகளுக்குக் கொடுக்கலாம. நெய்/பால அனுபானம்

பூரகம் சேர்த்து மாந்த சுரம், உதிரச்சிக்கலால் ஏற்படும் சுரங்கள் உண்டாகும் பெண்களுக்கு மேகப்புண்களுக்கும் உபயோ-கிக்கலாம். அனுபானம்—முலைப்பால், ஆட்டுப்பால், தேன். முக்கிய-மாக குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

மயில்துத்தம் சேர்த்து கல்லீரல், வீக்கம், சுரம், வயிற்றுவலி வாந்தி, இந்திரிய ஸ்கலிதம் முதலியவைகளுக்கு கொடுககலாம். தேன். நெய் அனுபானம். கஷாயங்களிலும் தரலாம்.

லிங்கம் சேர்த்து மேக சுரங்களுக்கும், வாத சுரங்களுக்கும், உஷ்ண பேதி, சீதபேதிக்கும் கொடுக்கலாம். அனுபானம் - தேன், நெய்.

5 பலம் வேப்பிலையும் 5 பலம் கரிமஞ்சளையும் இடித்து 4 படி நீர்விட்டு 1 படியாகக் காய்ச்சி காலை, மாலை கர்ப்பப்பையை அலம்பி வந்தால் இரணத்தை ஆற்றி அழுக்கையும் வெளிப்படுத்தும். குளியல் குளிர்த்தவர்களுக்கும் உபயோகமானது. எல்லா ரணங்களிலும் கழுவ ரணம் ஆறும்.

4) $\frac{1}{2}$ வீசை வேப்ப இலையை இடித்து 4 படி சலத்தில் போட்டு $\frac{1}{2}$ படியாக சுண்டக்காய்ச்சி 1 வீசை கற்கண்டு சேர்த்து சர்பத் செய்து $\frac{1}{4}$ அல்லது $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் வீதம் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர நாட்பட்ட மேகச் சுரங்கள், விஷ சுரங்கள், பலவீனத்தை நிவர்த்தித்து ரத்த சுத்தியையும், புத்தி சூட்சமத்தை உண்டு பண்ணும்.

5) வேர்ப்பை ஈர்க்கை கஷாயம் செய்து சுரங்களுக்கு கொடுக்கலாம். பித்த சாந்தியையும். ரத்த சுத்தியையும் உண்டு பண்ணும்.

6) $\frac{1}{2}$ பலம் வேர் எடுத்து $\frac{1}{4}$ படி தண்ணீர் விட்டு $\frac{1}{8}$ படியாக காய்ச்சி கஷாயம் செய்து காலை, மாலை 1 அவுன்ஸ் வீதம் கொடுக்க பித்த உன்மத்தம், நரம்புகளுக்கு பலம். இரத்த சுத்தி முதலியவைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

7) a) 100 வருஷ முள்ள வேப்பம்பட்டை 10 பலம் எடுத்து இடித்து 2 படி தண்ணீர் ஊற்றி 12 மணி நேரம் ஊறவைத்து அத்துடன் 5 பலம் நிலவேம்பு, 2 பலம் கோஷடம், ஒரு பலம் அதிவிடயம், 1பலம் சுக்கு, 2 பலம் பரங்கிச்சக்கை ஆகியவைகளை இடித்துப் போட்டு 1 படியாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் வீதம் 10 நாட்கள் சாப்பிட விஷ சுரத்தை திரும்ப வராவண்ணம் தடுக்கும். கஷாயத்தை நாள்தோறும் வெயிலில் வைக்க வேண்டும்.

b) இதற்குப் பதிலாய் மேற்சொல்லிய கஷாயத்தில் 1 படியில் 1வீசை நல்ல வெல்லமும் 5 பலம் காட்டாத்தி பூவும்சேர்த்து சீலை செய்து பூமியில் 15 நாட்கள் வைக்க திரவமாகிவிடும். இதையே அரிஷ்டம் என்பார்கள். 1 அவுன்ஸ் வீதம் நாள் ஒன்றுக்கு 3,4 தடவைகள் கொடுத்தால் ரத்தத்திலுள்ள கிருமிகளைக் கொன்று ரத்தம் சுத்தியாகும். சொறி, சிரங்கு, படை குணமாகும் மூளைக்கு பலம் தரும்.

8) வேப்பிலையை நீர்விட்டரைத்து களிபோற் கிண்டி மேலுக்குப் போட வீக்கம் சாதாரணவிரணம், துட்டவிரணம், சருமரோகங்கள் தீரும்.

9) இலைக்கஷாயம் தீச்சுட்ட புண்களைக் கழுவவும், சுடுகையுடனிருக்கும் பொழுது சீலையில் தோய்த்து பிழிந்து ஒத்தடமிடவும் பயன்படும்.

10) புழு, பூச்சி, செல் முதலியவைகளால் நேரிடும் துன்பங்களை இவ்விலை ஒழிக்கும்.

11) வேம்பின் தளிரை தூளாக்கி எடுத்த எடைக்கு ஓமம் ½ பங்கும், உப்பு½ பங்கும் சேர்த்து மறுபடி யிடித்து அதில் ½வராகனிடை தினம் இரு வேளையாக உரோகிணி நட்சத்திரம் தொடங்கி 40 நாள் சாப்பிட சகல நோய்களும் தீரும்.

12) **வேப்பம் பட்டைத் தைலம்** வேப்பம் பட்டை 2½பலம் விலாமிச்ச வேர், மிளகு, வெள்ளுள்ளி, சீரகம், கஸ்தூரிமஞ்சள்வகை ஒன்றுக்கு ½பலம் இவைகளை ½படி பசும்பாலில் அரைத்து நல்ல எண்ணை 1படியில் கலந்து தைலம் செய்து தலை மூழ்கிவர பழய சுரம், வாதரோகம், மண்டைஇடி, பீனசம், செவிநோய் இவைகள் நீங்கும்.

13) **வேப்பம் பட்டை** நாவல் பட்டை, அத்திப்பட்டை, பூவரசம் பட்டை, சிறு குருஞ்சான் சமூலம் ஆவாரம் பட்டை இவைகளை சம எடையாக எடுத்து காலை, மாலை அவ்வப்போது 3 கிராம் தூளை முருங்க இலைச்சாற்றால் நன்றாக அரைத்து விழுதுபோல் எடுத்து பசும் பாலில் கலக்கி இந்தப் பாலில் அரை இனிப்பு தேன் சேர்த்து காலை, மாலை 2அவுன்ஸ் கொடுக்க மதுமேகம், வெகு மூத்திர நோய்கள் தீரும்.

14) வேப்பம் பூ, முருங்கை பூ, ஆவாரம் பூ, செம்மரத்தான் பூ இவைகளை சம அளவு எடுத்து மெழுகு பதத்திலாக்கி மாத்திரை ஆக்கிக் கொள்ளவும். இம்மாத்திரையை பன்னீர் கலக்கி சாப்பிடவும். கண் ஒளி பெறும். ரத்தம் சுத்தியாகும். பித்தம் தணியும்.

15) வேப்பஎண்ணை ஒரு தேக்கரண்டி, பச்சைக் கற்பூரம் ½ தேக்கரண்டி நன்றாக குழப்பி அத்துடன் ½ கிராம் குங்குமப்பூவைக் கலந்து அரைத்து முகத்தில் ஏற்படுகிற பரு. பால் உண்ணிக்குத் தடவி வர மறையும்.

16) முற்றிய வேப்பிலை 30 கி, வெள்ளை முள்ளங்கிக் கிழங்கு இரண்டு, வில்லையாக நறுக்கிப் போட்டு 900 மி.கி. தண்ணீர் சேர்த்து 300மி.கி அளவு வற்ற வைத்து காலை 100மில்லி, மதியம் 100மி இரவு 100மி அளவு சப்பி ருசித்துச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். 5தினங்கள்

சாப்பிட நீரிழிவு நோயை போக்குவதோடல்லாமல் அசதியை நீக்கி விடும். பிறகு 5 நாட்கள் விட்டு மற்றொரு கஷாயம் 5 நாட்கள் பருக வேண்டும்.

அருகம்புல் 30கி, நாவல் மரத்து இலை 30கி. 1லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு 300மி அளவு காய்ச்சி எடுத்துக்கொண்டு காலை, மாலை, இரவு 100 மில்லியாக 5 தினங்கள் சாப்பிடவும். இவ்விதமாக மாற்றி மாற்றி 35 தினங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவு நோய் தீரும். நீரிழிவு வியாதி அதிகரிப்பினால் உடல் பூராக கட்டிகள் தோன்றி புண்ணாகிவிடும் அவர்களுக்கு புண்களை ஆற்றவைப்பதற்காக வேப்ப இலை சூர்ணம், அத்தி இலை சூர்ணம், மஞ்சள் பொடி சமன் அளவு சேர்த்து தேங்காய் எண்ணை மேலும் இலுப்ப எண்ணையில் குழைத்து நீரிழிவு புண்களுக்குப் போட்டுவர குணமாகும். அத்துடன் 13 வதில் சொல்லிய சூரணத்தையும் சாப்பிட வேண்டும். வேப்பிலை 30 கிராம், கொத்த மல்லி விதை 20 கிராம், சீரகம் 20 கிராம். வில்வம் 20 கிராம், அத்திஇலை 20கிராம்,இவைகளை 1லிட்டர் தண்ணீர் கலந்து 300 மில்லியாக வற்ற வைத்து காலை, மாலை, இரவு 100மி.லி அளவு சாப்பிட ஆஸ்துமா நோய் நீங்கும்.

17) மஞ்சள் காமாலைக்கு அருமையான கஷாயம்: கீழ்வா நெல்லி சமூலம் 30 கிராம், பொற்றலை கரப்பான் இலை 30 கிராம், மஞ்சள்தூள் 9 கிராம், முற்றின வேப்பிலை - 30 கி 900 மில்லி அளவு தண்ணீரில் காய்ச்சி 300 மில்லியாக வற்ற வைத்து காலை, மதியம், இரவு 100 மில்லி அளவு ஏழு நாட்கள் சாப்பிட காமாலை தீரும்.

ஆகாரம் - உப்பில்லாத பால் சாதம், வாழைப்பழம், விதையில்லாத முந்திரிபழம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இளநீர் குடிக்கலாம். கரும்புச்சாறு ஒரு டம்பளர் அளவு 2 எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து, சிறிது தோல் சீவிய இஞ்சியைக் கலக்கிச் சேர்த்து 7 நாட்கள் சாப்பிட மஞ்சக்காமாலைநோய் மறைந்து விடும்.

குன்மம் என்ற குடல் படுவன் (குடல் புண்) Peptic ulcer :- இதன் 100கி வேப்பிலை எடுத்து 25கி அளவு மயில்துத்தத்தை கலக்கி மைபோல் அரைத்து வில்லை தட்டி சட்டிக்குள் வைத்து புடம் இட கருப்பு நிறத்தில் பஷ்பமாகும். இத்துடன் 100கி வேப்ப இலையைச் சேர்த்து அறைத்துப் புடமிடவும். தீராத குன்மநோய் ஆபரேஷன் பண்ண வேண்டியது கூட காலை, மாலை சாப்பிட்டு பால், மோர், காரம் நீக்கி சாப்பிடவும். நோய் அத்தனையும் தீரும்.

வில்வம்:- BAEL

குணம்:- தளிர் சகல ரோகத்தையும், பூ மந்தத்தையும். பிஞ்சு குன்மத்தையும், பழம்—கண்ணிருளையும், பிசின் க்ஷீண விந்துவையும் நீக்கும். பால்வினை உணர்ச்சியால் உந்தப்பட்டு சில மாதங்களில் புணர்வதின் விளைவாக ஏற்படும் கிரந்தி நோய் செய்வாய்ப்பு (என்கிற சரும சிகப்புநோய்), வலி கிரந்தி, ரணங்கள் இவைகளுக்கு சிறந்த மருந்து. ஆயிரம் துவாரத்தை அடைந்த தேவேந்திரன் குணமானான்.

வில்வ இலை 2 எடுத்து சுத்தஞ் செய்து 200 மி சுடு தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு காலையில் வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து வந்தால் குடலிலுள்ள பெப்டிக் அல்சர், ட்யோடனல், என்ற குன்ம நோய்கள் தீரும். 21 நாட்கள் சாப்பிடவும்.

1. வில்வ இலை சூர்ணம் 4 பாகம், மிளகுத் தூள் 1 பாகம். சுக்கு, திப்பிலி வகைக்கு 1பாகம், மூங்கில் உப்பு $\frac{1}{4}$ பாகம் ஏலரிசி$\frac{1}{8}$ பாகம், இவைகள் அனைத்தையும் பொடித்து 13 பாகம் பனங்கருப்பட்டி எடுத்து பசுவின் பாலில் பாகு செய்து மற்ற தூள்களையெல்லாம் இத்துடன் கலந்து $\frac{1}{2}$ பாகம் நெய் சேர்த்து லேகியமாய்க் கிண்டி இறக்கும் தறுவாயில் தேன் சேர்த்துக் கொள்ளவும். ஜாடியில் அடைத்து காலை, மாலை நெல்லிக்காய் பிரமாணம் பாலுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட அஜீர்ணம், குன்மம், வயிற்றுவலி, பசிமந்தம், உஷ்ண பேதி, பித்தவாயு, அரோசிகம் போன்றவைகள் நீங்கும் வில்வ பழத்தை நல்ல எண்ணெயில் காய்ச்சி முழுக கண் குளிர்ச்சி பெறும், கண்ணெரிச்சல் தீரும். வில்வ பழம் 1 பங்கு, வெந்தயத்தை ஊறப்போட்டு அல்வா மாதிரி எடுத்தது 1பங்கு, பாலில் வெள்ளைப்பூடை வேக வைத்து எடுத்தது 1 பங்கு, கோதுமை 1பங்கு. அ. சீனி அந்த எடைக்குச்சமமாக அல்வா கிண்டிச் சாப்பிட தேகக்காந்தல், மேகச் சுரம், கைகால் எரிச்சல், சீதபேதி, ரத்தபேதி ஆகியவைகளைப் போக்கும். வில்வப்பழம் 50 கிராம், சீந்தில்கொடி 50கிராம் நன்னாரி சூர்ணம் 50 கிராம் இவைகளை 2 லிட்டர் தண்ணீர்விட்டு 1 லிட்டாாக காய்ச்சி அ.சீனி சேர்த்து சர்பத் பதமாக இறக்கி சீசாவில் அடைத்து நான்கு கரண்டி ஜலம் விட்டுச் சாப்பிட வாந்தி, அரோசிகம் கண்ணெரிச்சல், சரும வறட்சி முதலியவைகள் நீங்கும். சருமத்தை சொறிந்தால் வெள்ளைப் பவுடர் மாதிரி உதிரும் சருமநோய்களுக்குச் சிறந்தது (சோரியாஸிஸ்).

பித்த சுர கியாழம்

வில்வப் பழத்தோடு, பழச்சதை, விலா மிச்சவேர், பற்படாகம், வெற்றிவேர், சீந்தில் கொடி, நன்னுரிவேர், விதையில்லாத திராட்சை, நில வேம்பு இவைகளை வகைக்கு 30 கிராம் வீதம் எடுத்து 1லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி ½ லிட்டராக வற்ற வைத்து அதில் கருவேப்பிலை ஈர்க்கு, ஏலரிசி, ஆல்பக்கோடா பழம் இவைகளைச் சேர்த்து அதில் வெல்லம் 200 கிராம் போட்டு தாதரிப்பு போட்டு மூடி செய்து 30 நாள் கழித்து அதை வடிகட்டி காலை, மாலை 1 முதல் 2 அவுன்ஸ் வரை சாப்பிட்டு வர பித்தசுரம், அழலை, எரிச்சல், மயக்கம், தேகக் குத்தல், காந்தி முதலியன தீரும்,

கட்டு வாதி கஷாயம் தயாரிக்கும் முறை: வில்வப் பழத்தின் ஓடு விளாம் பழத்தின் ஓடு, மாதுளம் பழத்தின் ஓடு, அரசம்பட்டைத்' தூள், நாவல் பட்டைத்தூள், ஆலம்பட்டைத்தூள் வகைக்கு 30கிராம் வீதம் எடுத்து அத்துடன் அதிவிரையம், சிறிது ஏலரிசி, சிறிதுதேக்கு, மிளகு, சுக்கு வகைக்கு 15கிராம் வீதம் எடுத்து இவைகளை தனியாக பவுடர் எடுத்து சலித்துக் வைத்துக் கொள்ளவும். அவ்வப்போது சிறிது சூடு தண்ணீரில் போட்டு கஷாயமாக வடித்துக்கொடுக்கவும்.

தீரும் வியாதிகள்:- ஸ்திரீகளுக்கு பிசவத்திற்கு முன், பின் காணுகின்ற பேதிக்கும். உஷ்ண பேதிக்கும், தண்ணீராகப் போகின்ற பேதிக்கும் 2மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவை கொடுக்க நோய் நீங்கும்.

பிரண்டை (VITIS QUADRANGULARIS)

குணம் : இதனால் ஆசனத்தினவு, இரத்த மூலம் ஒழியும். மேலும் அக்கிமந்தம்,குன்மம், வாதாதிசாரம்,முளைமூலம், கபதோடம், இரத்தபேதி, கால் அசதி நிவர்த்தியாகும். பசி உண்டாகும்,

இளந்தண்டை நெய்விட்டு வதக்கி அரைத்து துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் அருசி, வயிற்றுப் பொருமல் முதலியன போய் தீபனம் உண்டாகும்

பிரண்டையை நெய்விட்டு அரைத்து கொட்டைப் பாக்கு பிரமாணம் இருவேளை 8 நாட்கள் சாப்பிட ஆசனத்தினவும், இரத்த மூலமும் ஒழியும்.

பிரண்டையை தீயிலிட்டு வதக்கி இரண்டு துளி காதில் விட காது சீழ் மாறும்.

வேரை உலர்த்தி சூரணித்து 2 கிராம் எடை வீதம் கொடுக்க முறிந்த எலும்புகள் கூடும். இச் சூரணத்தை வெந்நீரில் குழைத்து மேலுக்கு பற்றிடலாம்.

பிரண்டை கஷாயம் :- பிரண்டையை பொடியாக வெட்டி சட்டியில் போட்டு அடுப்பில் வைத்து சிவந்து வரும் சமயம் ½ ரூபாய் எடை ஓமத்தைப் போட்டு வறுத்து ஆழாக்கு தண்ணீர் விட்டு ½ ஆழாக்கிற்கு காய்ச்சி பெரியவர்களுக்கு 1 oz. வீதமும் குழந்தைகளுக்கு சங்களவு காலை, மாலை கொடுத்து வந்தால் வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும்.

இந்தச் சூரணம் 1 பங்கு, உளுந்து. 2 பங்கு முட்டையின் வெண் கரு, 2 பங்கு சுண்ணும்பு ¼ பங்கு, பனை வெல்லம் அல்லது பணங்கற் கண்டு நன்ருக அரைத்து ஒடிந்த இடத்தில் வைத்த தப்பையை கட்டினுல் முறிந்த எலும்பு ஒன்ருகிவிடும்.

5 கிராம் பிரண்டை, 1 கிராம் மிளகு இவைகளை அரைத்து சூர்ணம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். வெள்ளை ஆர்சனிக்கம் 1 கிராம் சோடாஉப்பு 16 கிராம் சோத்து 12 மணி நேரம் அரவை அரைத்து அந்த சூர்ணம் 1 பங்கும், பிரண்டை சூர்ணம் 1 பங்கும் சேர்த்துக் கொடுத்தால் ஆஸ்துமா வியாதி குணமாகும்.

பிரண்டை ஒரு பங்கு, சோத்துஉப்பு 1 பங்கு, அன்னபேதி செந்தூரம் ¼ பங்கு இவைகளை அரைத்து வில்லை தட்டி சட்டியில் வைத்து புடமிட்டு காலை, மாலை 2 கி. அளவு வாயில் போட்டு புளித்த மோரை சேர்த்து 21 நாள் சாப்பிட்டால் நல்ல பசி உண்டாகி அஜீர்ணம் நோய் விலகி தேகம் வலுவடையும்.

அன்னபேதி, சோற்றுஉப்பு வகைக்கு சம அளவு எடுத்து எலுமிச்சம்பழச்சாற்ருல் ஒரு புடமும், பிரண்டைச்சாற்ருல் ஒரு புடமும், நீராரம் (பழய சாதக் தண்ணி) விட்டு அரைத்து வில்லை தட்டி 3 வது புடமும், நான்காவதாக வெடியுப்பு ¼ பாகம் சேர்த்து பிரண்டைச்சாறு விட்டு அரைத்து புடம் போட்டு எடுத்து காலை, மாலை 1 கிராம் அளவு திரிகடுகு சூர்ணத்தில் வைத்து 7 தினங்கள் சாப்பிட சோகை, காமாலை, நீரடைப்பு அதனதன் அனுமானத்தில் கொடுப்பது உசிதம்.

குழந்தைகளுக்கு பிரண்டை துவையல் செய்து அன்னத்துடன் புசிக்கச் செய்து மறு நாள் விளக்கெண்ணை ½ oz பசும் பால் ½ oz கொடுக்க திமிர் பூச்சிகள் கூண்டோடு ஒழியும்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் சூதக வயிற்று வலிகளுக்கு பிரண்டைச் சாறு 2 பங்கும் விளக்கெண்ணெ 1 பங்கும் சேர்த்துக் காய்ச்சி உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் ஓரிரண்டு தடவை மூலம் கழிந்து சூதக வலி தீரும்.

பிரண்டை 50 கிராம் இந்துப்பு 20 கிராம் அரைத்து வில்லை தட்டி மண்சட்டி மூடி சீலைமண் செய்து 75 எருவில் புடமிட்டு எடுத்து மீண்டும் அந்த எடைக்குச் சம எடை பிரண்டை சேர்த்து மறுபடியும் அரைந்து வில்லை தட்டி புடமிடவும். இவ்விதம் 7 தடவை புடமிட்டு எடுக்கவும். இந்த உப்பை குன்ம வலி Peptic ulcer Duodonal ulcer. சூதக வாய்வு வலி இவைகளுக்கு காலை மாலை கொடுக்கத் தீரும். கிருமிகளுக்கு அதிக அளவில் கொடுக்க வேண்டும். பிரண்டையின் சூர்ணம், வல்லாரையின் சூர்ணம், வில்வ இலையின் சூர்ணம் துளசி இலையின் சூர்ணம், இவைகளை வகைக்கு சம எடை எடுத்து கல்வத்திலிட்டு தாமரை (செந்தாமரை, வெண்தாமரை) புஷ்பங்களின் கஷாயத்தால் அரைத்து மாத்திரைகளாக உருட்டி காயவைத்து 21 நாள் காலை. மாலை சாப்பிட்டு பால் சாதம், வாழைப்பழம் சாப்பிட்டு வர காயகல்ப சிகிச்சையின் ஓர் அம்சமாக கருதப்படும். நீண்ட உயிர் வாழ வகை செய்யும்.

இசங்கும் சங்கங்குப்பியும் ஒரே பெயர்தான்.வேறு பெயர்கள்; குண்டலி, கோல். சங்கங்குப்பி. முத்தாபலம், பீச்செங்கான். பீனு செங்கம்குப்பி (CLERODENDRON INERME GAETN)

குணம்: சங்கங்குப்பிக்கு, அரைக்கடுவன், கிரந்தி, கருங்குட்டம் (விசர்ச்சிகாகுஷ்டம்), வாதப்பிரமேகம், கருப்பத்திலுண்டாகிய கருங்கிரந்தி, செவ்வாப்புக்கட்டி, வெள்ளை (வெட்டை) சொறி, சிரங்கு, சூலை, மகாவாதம், சிலேத்தும தோடம், வறட்டிருமல், சர்ப்பவிடம், இரத்தக்கிருமி இவைகள் நீங்கும்.

இலையைக் கசக்கி உண்டாக்கியரசம் அல்லது பச்சை வேரை பிழிந்த ரசம் காலை, மாலை $\frac{1}{8}$ முதல் $\frac{1}{4}$ ஆழாக்கு வீதம் கொடுக்க மேரோகம், கண்டமாலை குணப்படுவதுடன் இதையே சிலநாள் சாப்பிட ரத்தம் சுத்தி செய்து உடல்வலுக்கும்.

வேரை உலர்த்திப் பொடி செய்து $\frac{1}{8}$ முதல் $\frac{1}{4}$ விராகனெடை கொடுக்க விடங்கள், சொறி, சிரங்கு சுரம் முதலியன நீங்கும்.

இது "குலவைனுவு" க்கு ஒப்பானது.

(கொய்னு)

சுக்கு, கோஷ்டம், சங்கங்குப்பியினுடைய வேர்வகைக்கு 20 கிராம் வீதம் எடுத்து 200 மில்லி தேங்காய் எண்ணெ விட்டு பதத்துடன் காய்ச்சி இறக்கி வாய்வுப் பிடிப்பு, மூச்சுப்பிடிப்பு, இடுப்-புப் பிடிப்பு வெளிப்பிரயோகமாகத் தடவ குணமாகும்.

இதன் இலைச்சாறு 100 மில்லி எடுத்து சுத்திசெய்த கந்தகம் 25 கி. அரைத்துச் சேர்த்து வில்லை தட்டி ஏழுதடவை இவ்விதமாக செய்து வெயிலில் காயவைத்து ஒரு அரிசி எடை திரிகடுகு சூர்ணத்-துடன் கொடுக்க சர்மநோய் தீரும்.

நொச்சி FIVE LEAVED CHASTE TREE

குணம்;- இதனால் சந்திபாதத்துடனுண்டாகும் வாதநோய் போகும்.

நொச்சி இலையைக் கஷாயமிட்டு வாத சம்பந்தமான சுரங்க-ளுக்கும், குளிர் சுரம், முறை சுரம் இவைகளுக்குக் கொடுத்தால் தணியும்.

இலையை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி பிரஸவஸ்திரீகள் குளிக்கலாம்

இலைச்சாற்றால் எண்ணெ செய்து தலையில் தேய்த்து முழுகி வர கழுத்து நெறிகட்டு நாளடைவில் குணமாகும்.

இதன் சாறு நீர்க்குண்டித்தைலம் முதலிய தைலங்கள் செய்ய உபயோகப்படுகிறது.

வேர்க்கஷாயம் வாத நோயைப் போக்கி, அடிக்கடி மூத்திரத்தை உண்டாக்குகின்ற மூத்திரப்பை அழற்சியையும் நீக்கும். மேலும் வயிற்று வலி, மலக்கிருமி நோய், குஷ்டம் முதலிய நோய்களுக்கு கொடுக்கலாம்.

பூவை உலர்த்திப் பொடித்து சிறிது பன்னீர்,கற்கண்டு அல்லது தகுந்த துணை மருந்துகளுடன் சேர்த்து கொடுக்கக் இரத்த வாந்தி நீங்கும்.

நெய், மிளகு, இலவங்கம், பூண்டு சேர்த்து, சிறிதளவாக மென்று தின்ன சுவாசகாச நோயின் எழுச்சி அடங்கும்.

நொச்சித்தைலம்

நொச்சி இலைச்சாறு 1லிட்டர், 75கிராம் மிளகுத்தூள், 1லிட்டர் தேங்காயஎண்ணெ அல்லது நல்ல எண்ணெ ($\frac{1}{2}$ லிட்டர் தே.எண்ணெ $\frac{1}{2}$ ந.எண்ணெ) நீர் சுண்டக் காய்ச்சி தலை முழுகி வர தீராத தலைவலி தீரும்.

ஜலதோஷத்திற்கு மாத்திரை: நொச்சி இலை 20கி, நொச்சிப் பட்டை 30 கிராம், விரளி மஞ்சள் தூள் 5கிராம் இவைகளை கல்வத்தில் வைத்துக் நன்ருக அரைத்துக் கீழே கண்ட ஜெய்நீரால் அரைக்கவும். அதாவது தைமால், (ஓமஉப்பு) மெந்தால் (புதின உப்பு) மாட்டுச் சூடம் இவைகள் வகைக்கு ஒரு பங்கு இதில் சோடா உப்பு $\frac{1}{4}$ பங்கு பாட்டிலில் அடைத்து இரவு பூராவாக பனியில் வைத்தால் ஜெய் நீராக ஆகிவிடும். மாத்திரையாக்கி நிழலில் உலர்த்தி ஜலதோஷத் திற்குக் கொடுக்கத்தீரும்.நொச்சிப்பட்டை சூர்ணத்தை தேனில்கலந்து ஜெய்நீரால் தயாரித்த மாத்திரையும் சேர்த்துக் கொடுத்தால் ஜல தோஷம், நரம்புப் பிடிப்பு நரம்பு வலி, வயிற்றுவலி, உடல்வலி சகல வலிகளும் தீரும்.

மூக்கடைப்பு பீநிசம் போன்ற நோய்களுக்கு நொச்சி இலைச் சாறு $\frac{1}{2}$ லிட்டர், 50 கி. மிளகு 50 கி. நகம் என்ற கடைச்சரக்கு, வில்வ இலை 20 கிராம நல்ல எண்ணை $\frac{1}{2}$ லிட்டர் நகம் மிளகை பொடி செய்து காய்ச்சி தைலப்பதத்தில் இறக்கி எண்ணை ஸ்நானம் செய்து வர மேல் சொல்லிய வியாதிகள் தீரும். எல்லாச் சரக்கையும் பால் விட்டு அரைக்கவும்.

பீனசம் போன்ற வியாதிகளுக்கு மற்ரெரு தைலம் வெற்றிலைச்சாறு $\frac{1}{2}$ லிட்டர், ஆகாசஇலை தாமரைச்சாறு $\frac{1}{2}$ லிட்டர் நொச்சிஇலைச்சாறு $\frac{1}{4}$ லிட்டர் எடுத்து அதில் 30 கி மிளகுத்தூளைப் போட்டு நன்ருக மை போல் அரைத்து எடுத்தது 1 பங்கு, நல்ல எண்ணை $1\frac{1}{2}$ லிட்டர் சேர்த்து அடுப்பிலிட்டுக் காய்ச்சி தைலபதத்தில் இறக்கி வடிகட்டி வாரம் இருமுறை தலை முழுகி வர, பீனசம் வாத. பித்த நோய்கள் தீரும். சதா மூக்கடைப்பு உள்ளவர்களுக்கு கீழ்க்-கண்ட ஆக்கிரானப் பொடியை உறிஞ்சி வரவும்.

மாச்சக்காயை ஒன்றிரண்டாக உடைத்து தூள் செய்து நொச்சி இலைச்சாற்றில் சிறிது சீனக்கார பஸ்பத்தைச் சேர்த்து நன்ருக அரைத்து, உலர்த்தி பொடி செய்து சீசாவில் அடைக்கவும். இந்தத் தூள் 1பங்கு, $\frac{1}{8}$ பங்கு சுண்ணும்பு நீற்றிய தூள் கலந்து மூக்கில் உறிஞ்ச முன் சொன்ன வியாதிகள் அனைத்தும் நீங்கும்